

Peningkatan Kecerdasan Emosional untuk Keadilan Sosial

Studi Kasus Pelatihan Vipassana Bhavana di
Komunitas Vipassana Bhavana Bimbingan
YM. Jinadhammo Mahathera, Maha Cetya
Prajna Buddhists Center Medan

Journal of Humanity and Social Justice.
Volume 6 Issue 1, 2024. 34-47
Journal Homepage:
<http://ojs.isjn.or.id/index.php/journalhsj>
e-ISSN: 2657-148X

Emotional Intelligence Enhancement for Social Justice: A Case Study of Vipassana Bhavana Training in the Vipassana Bhavana Community Guidance by YM. Jinadhammo Mahathera, Maha Cetya Prajna Buddhists Center Medan

Nie Lie¹, Ong Cin Siu, Panir Selwen, Lamirin

ARTICLE INFO

Keywords:

Vipassana Bhavana;
Emotional Intelligence
(EQ)

Kata kunci:

Vipassana Bhavana;
Kecerdasan Emosional
(EQ)

How to cite:

Lie, N., Siu, O. C.,
Selwen, P., &
Lamirin (2024).
Peningkatan
Kecerdasan
Emosional untuk
Keadilan Sosial:
Studi Kasus
Pelatihan Vipassana
Bhavana di
Komunitas
Vipassana Bhavana
Bimbingan YM.

ABSTRACT

Vipassana bhavana training guided by YM. Jinadhammo Mahathera, which is held regularly in the vipassana bhavana community, aims to answer problems in the dynamics of human life and its emotions. Humans tend to be controlled by negative desires, thoughts, and emotions that are difficult to control, which result in stress, depression, fear, worry, and other destructive reactions. The solution to this problem is through vipassana bhavana training, which aims to gain insight. Insight enables the individual to see the phenomena of life clearly, to realize that life is always changing (anicca) and influenced by greed (lobha), hatred (dosa), ignorance (moha), and suffering (dukkha) which revolves in an unbroken cycle, until attains the state of anatta (without self or self), i.e. Nibbana. Vipassana bhavana training also develops mindfulness (sati), which, when practiced diligently and sincerely, can help shape emotional intelligence, a more positive personality, adaptability, and a positive attitude in facing life's challenges. With positive thoughts, clear minds, and patience, individuals can easily find solutions to overcome obstacles and challenges faced in the dynamics of life. This study used a quantitative method involving 45 members of the Vipassana Bhavana community as research subjects. Data analysis was performed using descriptive and simple linear regression methods, with a significance level of 95% ($\alpha = 0.05$) and data processing using the SPSS 25.0 program. The results of the data analysis showed that the vipassana bhavana variable contributed 71.7% to the emotional intelligence of the vipassana bhavana community, while the remaining 28.3% was explained by other variables. Thus, this study concludes that there is a positive and significant

¹ Corresponding Author: Sekolah Tinggi Agama Buddha (STAB) Bodhi Dharma, Medan, Indonesia.
Email: nielie@bodhidharma.ac.id

Jinadhammo
Mahathera, Maha
Cetya Prajna
Buddhists Center
Medan. Journal of
Humanity and
Social Justice, 6(1),
34-47.

effect of vipassana bhavana training on the emotional intelligence of the vipassana bhavana community.

Abstrak

Pelatihan vipassana bhavana bimbingan YM. Jinadhammo Mahathera, yang diadakan secara rutin di komunitas vipassana bhavana, bertujuan untuk menjawab problematika dalam dinamika kehidupan manusia dan emosinya. Manusia cenderung dikuasai oleh nafsu keinginan, pikiran, dan emosi negatif yang sulit dikendalikan, yang mengakibatkan stres, depresi, ketakutan, kekhawatiran, dan reaksi destruktif lainnya. Solusi untuk mengatasi problematika ini adalah melalui pelatihan vipassana bhavana, yang bertujuan untuk mencapai pandangan terang. Pandangan terang memungkinkan individu melihat fenomena kehidupan dengan jernih, menyadari bahwa kehidupan selalu berubah (anicca) dan dipengaruhi oleh keserakahan (lobha), kebencian (dosa), kebodohan (moha), dan penderitaan (dukkha) yang berputar dalam siklus yang tak terputus, hingga mencapai keadaan anatta (tanpa aku atau diri), yaitu Nibbana. Pelatihan vipassana bhavana juga mengembangkan kesadaran (sati), yang jika dilatih dengan tekun dan kesungguhan hati, dapat membantu membentuk kecerdasan emosional, kepribadian yang lebih positif, kemampuan beradaptasi, dan sikap yang positif dalam menghadapi tantangan kehidupan. Dengan pikiran yang positif, batin yang jernih, dan kesabaran, individu dapat dengan mudah menemukan solusi untuk mengatasi rintangan dan tantangan yang dihadapi dalam dinamika kehidupan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan melibatkan 45 anggota komunitas vipassana bhavana sebagai subjek penelitian. Analisis data dilakukan dengan menggunakan metode deskripsi dan regresi linier sederhana, dengan tingkat signifikansi 95% ($\alpha = 0,05$) dan pengolahan data menggunakan program SPSS 25.0. Hasil analisis data menunjukkan bahwa variabel vipassana bhavana memberikan sumbangan sebesar 71,7% terhadap kecerdasan emosional komunitas vipassana bhavana, sementara 28,3% sisanya dijelaskan oleh variabel lain. Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan dari pelatihan vipassana bhavana terhadap kecerdasan emosional komunitas vipassana bhavana.

1. PENDAHULUAN

Meditasi telah lama dikenal sebagai alat yang efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosi individu, yang memiliki implikasi mendalam dalam konteks keadilan sosial di masyarakat Indonesia. Dalam sebuah negara yang begitu beragam budaya, etnis, dan sosial, penting untuk memahami bagaimana meditasi dapat membantu individu mengembangkan kemampuan untuk mengelola emosi mereka dengan lebih baik. Kemampuan ini tidak hanya berkontribusi pada kesejahteraan pribadi, tetapi juga pada kemampuan seseorang untuk berinteraksi dengan orang lain secara lebih bijak, empatik, dan adil. Dalam konteks keadilan sosial, meditasi dapat memainkan peran penting dalam membentuk masyarakat yang lebih inklusif, saling mendukung, dan bersedia untuk mengatasi ketidaksetaraan dan konflik dengan lebih baik. Dengan demikian, pengkajian peran meditasi dalam meningkatkan kecerdasan emosi dapat memberikan pandangan yang berharga tentang bagaimana kita dapat membangun masyarakat yang lebih adil dan harmonis di Indonesia.

Dinamika kehidupan sehari-hari yang dialami setiap individu mau tidak mau memiliki efek berjenjang pada banyaknya masalah yang dihadapi oleh individu itu

sendiri. Beraneka ragam berita serta artikel - artikel yang dipublikasikan di berbagai media memberikan ilustrasi adanya emosi - emosi negatif yang secara persisten, banyaknya nafsu keinginan serta pikiran yang sulit dikendalikan. Kehidupan menjadi hampir tiada ketenangan dan kedamaian, disebabkan setiap individu terus saling bersaing untuk menjatuhkan individu lain di tiap sisi kehidupan (Dhammananda, 2017:290). Akibatnya, individu dihadapkan pada berbagai permasalahan seperti stress, depresi, penuh ketakutan, kecurigaan, kebencian dan kekhawatiran. Individu tidak mungkin berdiam dalam menara gading di hutan jauh dari hiruk pikuk keramaian. (Dhammananda, 2017:292). Jika individu tidak mengetahui dan menemukan solusi terbaik menyelesaikannya, maka individu terus menjadi subyek penderitaan. Penyelesaian masalah membutuhkan kebijaksanaan dalam mencari solusi. Agar memiliki kebijaksanaan individu harus melatih pikiran dengan cara meditasi yaitu meditasi vipassana atau vipassana bhavana. (Cin Siu, 2020:1).

Vipassana bhavana merupakan cara yang ampuh untuk menghilangkan stress, kecemasan, kesehatan mental dan jasmani, membantu melepaskan beban emosional yang menyakitkan dan pikiran yang negatif. Individu yang berlatih vipassana bhavana secara disiplin dan berkesinambungan dapat melepaskan ketegangan, kecemasan, ketakutan, menangkalkan depresi serta mencairkan stress yang telah menumpuk seiring waktu (Suryahim, 2021:4). Vipassana bhavana yang dilakukan secara rutin, tekun, dengan sikap mental dan pandangan yang benar maka manfaat utama yang dirasakan yaitu meningkatnya faktor kecerdasan emosional maupun kecerdasan spiritual. Kesuksesan individu ditentukan oleh kestabilan emosi dan moral yang dimiliki. Kecerdasan emosional memegang peranan penting. Sungguh intelektualitas tidak dapat mandiri tanpa kecerdasan emosional. Setiap pengambilan keputusan membutuhkan peranan kecerdasan emosional dimana emosi memegang peranan penting dalam perasaan dan pikiran (Ely Manizar HM, 2017).

Para ahli menemukan bahwa ternyata tingkat inteligensi (IQ) seseorang tidak menjamin keseimbangan emosionalnya. Daniel Goleman (2007: 34) menyatakan banyak hasil penelitian menyebutkan bahwa kecerdasan emosional (Emotional Intelligence EQ) mendominasi 80 % kesuksesan individu sisanya 20 % adalah kecerdasan intelektual. Para ahli mendapatkan bahwa ternyata rata -rata individu memiliki kecerdasan di atas level tertentu tetapi malah tidak mampu keluar dari berbagai permasalahan kehidupan.

Vipassana bhavana seni kehidupan yang berkesadaran penuh, bukan latihan seperti pengasingan diri ke vihara hutan yang lazim bagi samana/petapa. Seni kehidupan senantiasa berkesadaran penuh ini penerapannya dalam kehidupan sehari - hari, di sini dan saat ini (Krishnanda, 2020:248). Cara Vipassana bhavana sederhana dan tidak melampaui kemampuan sebagian besar orang. Tidak peduli apakah individu itu baik atau buruk, tidak peduli agama atau kepercayaan apa yang individu miliki, hasilnya luar biasa dan mengagumkan. Individu akan mendapatkan hasil yang luar biasa jika individu mau meluangkan waktu beberapa hari dalam hidupnya untuk melatih diri melalui pelatihan vipassana bhavana ini. (Dharmasurya Bhumi, 2021:21).

Riset tentang Membangun Kecerdasan Emosional Melalui Zikir pernah dilakukan oleh (Wibowo, S, 2021) dalam disertasinya yang berjudul Membangun

Kecerdasan Emosional Melalui Zikir Dalam Perspektif Al-Qur'an. Penelitian ini menemukan bahwa zikir memiliki dampak ilmiah terhadap pelakunya, dengan menekankan eksistensi al-qalb (hati) dan adz-dzauq (nunasa batin) sebagai alat potensial dalam mengenal Allah melalui zikir. Selain itu, zikir juga diidentifikasi sebagai obat yang dapat menyembuhkan penyakit mental. Temuan ini menegaskan bahwa kecerdasan emosional melalui zikir berfokus pada dimensi spiritual, berbeda dengan teori psikoanalisis Sigmund Freud yang lebih mengutamakan aspek instingtif manusia. Disertasi ini secara keseluruhan mendukung teori Kecerdasan Spiritual Danah Zohar dan Ian Marshal (2000), yang menekankan bahwa spiritualitas, khususnya melalui zikir, merupakan dimensi kecerdasan optimal manusia yang perlu dikelola. Metode kualitatif digunakan dalam penelitian ini, dengan data yang diperoleh melalui library research dan wawancara dengan ahli zikir serta penafsiran ayat menggunakan metode tafsir maudhu'i.

Sedangkan penelitian ini, metode yang dipakai adalah metode Vipassana Bhavana. Vipassana bhavana dapat membuka mata seseorang dan memberi individu pemahaman yang lebih baik tentang apa yang terjadi di sekitarnya. Ini sangat membantu individu melihat dunia seperti apa adanya tanpa harus menilai atau mendeskripsikan (Wulandari, 2019:15). Vipassana bhavana untuk menyadari dan memberikan perhatian utuh "sadar utuh" pada saat ini (living in the present moment), tanpa memikirkan yang sudah berlalu, tanpa khawatir berlebihan akan masa depan yang belum datang. Menyadari diri sendiri (self awareness) merupakan kecerdasan emosi termasuk menyadari pikiran dan emosi yang sedang dialami. Efek psikologisnya, yaitu kemampuan menyerap realitas melalui panca indra yang berbeda dari keadaan sehari-hari, membuatnya lebih sadar diri, sabar, kuat, dan tidak mudah menyerah atau putus asa. (Krishnanda, 2020:255).

Apakah pelatihan Vipassana Bhavana Bimbingan YM. Jinadhammo Mahathera, yang diadakan secara rutin di komunitas Vipassana Bhavana, memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kecerdasan emosional anggota komunitas Vipassana Bhavana di Maha Cetya Prajna Buddhists Center Medan pada tahun 2022/2023?

2. METODE PENELITIAN

Penelitian tentang Pengaruh Vipassana Bhavana Terhadap Kecerdasan Emosional Komunitas Vipassana Bhavana Bimbingan YM. Jinadhammo Mahathera ini, dilakukan sejak bulan September 2022 sampai dengan bulan Januari 2023. Penelitian ini dilakukan di Maha Cetya Prajna Buddhis Center, yang berlokasi di Jln. Sumba No.1, Kota Medan. Dalam penelitian ini populasinya yaitu seluruh umat Buddha yang bergabung dalam komunitas vipassana bhavana di Maha Cetya Prajna Buddhis Center berjumlah 45 orang. Semua orang dalam populasi memiliki peluang yang sama untuk dijadikan sampel karena jumlah populasi penelitian ini kurang dari 100 orang. Penelitian ini menggunakan sampling jenuh. Teknik sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2021).

Penulis menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif, yang berarti penelitian populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data dengan menggunakan instrumen

penelitian yang disebut kuesioner, dan kemudian menganalisis data menggunakan statistik. (Sugiyono, 2020:14). Selain itu, penulis melakukan studi pustaka, kajian literatur, atau penelitian kepustakaan, yang mencakup pengumpulan data kepustakaan untuk menyelesaikan masalah dengan fokus pada penelitian kritis dan mendalam tentang bahan-bahan pustaka yang sinkron. Penelitian di lembaga pustaka (library research) untuk mendapatkan penelitian terkait, memperdalam kajian teori, atau memperdalam metodologi. Data yang digunakan berasal dari buku teks, jurnal, artikel ilmiah, dan tinjauan literatur yang membahas konsep yang diteliti.

Dua pendekatan analisis statistik digunakan: analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial, juga dikenal sebagai statistik induktif atau statistik probabilitas, untuk memberikan hasil analisis yang lebih baik terhadap data hasil penelitian. Uji normalitas, uji linieritas, uji analisis regresi linier sederhana, uji keberartian (uji statistik F), uji koefisien regresi parsial (uji statistik t), dan uji hipotesis digunakan untuk menganalisis data lagi secara statistik parametris.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Uji Normalitas

Tujuan pengujian normalitas adalah untuk menentukan apakah variabel penelitian yang digunakan berdistribusi normal. Berdasarkan output SPSS 25, diketahui bahwa *Asymp.Sig (2 tailed)* memiliki nilai signifikansi 0,200, yang lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi secara normal sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas Kolmogorov-Smirnov berikut. Oleh karena itu, asumsi normalitas yang merupakan persyaratan model regresi telah terpenuhi.

Tabel 1. Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		45
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.28787485
Most Extreme Differences	Absolute	.069
	Positive	.069
	Negative	-.062
Test Statistic		.069
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Uji Linearitas

Dalam analisis korelasi dan analisis regresi linier, uji linearitas merupakan bagian dari uji asumsi klasik. Jika ada hubungan linear antara variabel independen dan variabel dependen, model regresi dikatakan baik. Dalam kasus ini, hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dapat bersifat positif atau negatif. Tujuan dari pengujian ini adalah untuk menentukan apakah ada hubungan signifikan antara dua variabel. Hubungan antar variabel harus linear untuk korelasi yang baik. Sebelum analisis regresi linear dilakukan, pengujian ini merupakan syarat atau asumsi. Pengujian linearitas dilakukan dengan menggunakan SPSS 25. Cara terbaik untuk mengetahuinya melalui tabel ANOVA. Selain itu, peneliti dalam penelitian ini menggunakan plot grafik scatter. Tabel nilai signifikansi ANOVA dapat digunakan untuk mengetahui apakah kedua variabel memiliki hubungan linear. Hasilnya adalah 0,000, yang lebih kecil dari 0,05, yang menunjukkan bahwa hubungan linier antara keduanya ada. Dalam grafikscatter plot, titik-titik plot data membentuk pola garis lurus dari kiri bawah ke kanan atas. Hasil uji ini menunjukkan hasil yang positif. Makna hubungan positif ini yaitu adanya pengaruh Vipassana Bhavana terhadap peningkatan Kecerdasan Emosional dalam Komunitas Vipassana yang diteliti oleh peneliti.

Tabel 2. Uji Linearitas
ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
		(Combined)	3688.411	24	153.684	4.623 .000
KecerdasanEmosional * VipassanaBhavana	Between	Linearity	3122.933	1	3122.933	93.946 .000
	Groups	Deviation from Linearity	565.478	23	24.586	.740 .758

Uji Analisis Regresi Linear Sederhana

Tujuan pengujian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel bebas terhadap variabel yang terikat. Output yang dihasilkan oleh SPSS 25 digunakan sebagai dasar pengujian ini.

Tabel 3. Uji Regresi Linear Sederhana

Model Summary ^b									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.847 ^a	.717	.711	5.349	.717	109.148	1	43	.000

a. Predictors: (Constant), VipassanaBhavana

b. Dependent Variable: KecerdasanEmosional

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh koefisien korelasi (R) sebesar 0.847 yang berarti vipassana bhavana memiliki tingkat pengaruh yang signifikan, positif dan kuat terhadap kecerdasan emosional. Serta koefisien determinasi (R^2) R Square sebesar 0.717. Hal ini menunjukkan bahwa persentase sumbangan variabel bebas Vipassana Bhavana (X) terhadap variabel terikat Kecerdasan Emosional (Y) Komunitas Vipassana Bimbingan YM. Jinadhammo Mahathera di Maha Cetya Prajna Buddhis Center adalah sebesar 71.7% dan sisanya sebesar 28.3% dipengaruhi faktor lain (tidak dijelaskan dalam model).

Uji Keberartian Statistif F

Uji F adalah hasil uji hipotesis untuk menilai signifikansi total model berdasarkan garis regresi yang diestimasi; dengan kata lain, uji ini menentukan apakah variabel independen berdampak secara linier terhadap variabel dependen. Uji ini dilakukan dengan SPSS 25.0. Hasil uji keberartian seperti terlihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Uji Keberartian Statistik F

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3122.933	1	3122.933	109.148	.000 ^b
	Residual	1230.311	43	28.612		
	Total	4353.244	44			

a. Dependent Variable: KecerdasanEmosional

b. Predictors: (Constant), VipassanaBhavana

Berdasarkan tabel ANOVA tersebut, diperoleh nilai Sig-F ($0.000 < \alpha (0.05)$), maka H_0 ditolak. artinya variabel Vipassana bhavana berpengaruh terhadap Kecerdasan emosional komunitas vipassana bhavana. Dalam hal ini model persamaan regresi berdasarkan data penelitian adalah signifikan a.

Uji Koefisien Regresi Parsial (Uji Statistik t)

Uji t untuk menentukan apakah koefisien regresi secara parsial signifikan, uji statistik t dilakukan dengan SPSS 25.0. Hasil uji koefisien regresi parsial (Uji statistik t) seperti terlihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Uji Koefisien Regresi Parsial (Uji Statistik)t

		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	20.743	7.696		2.695	.010
	VipassanaBhavana	.781	.075	.847	10.447	.000

a. Dependent Variable: KecerdasanEmosional

Pengujian Koefisien Regresi variabel Pengaruh Vipassana Bhavana disimpulkan bahwa nilai sig t (0,000) < 0,05 berarti variabel X cukup bukti terhadap variabel Y. Hasil perhitungan pada tabel Koefisien Regresi Sederhana memperlihatkan nilai koefisien konstanta adalah sebesar 20.743 dengan koefisien X sebesar 0.781, sehingga Persamaan yang digunakan adalah sebagai berikut: $\hat{Y} = 20.743 + 0.781X$. Berdasarkan persamaan tersebut, diketahui bahwa pada saat nilai variabel X adalah 0, maka variabel Y memiliki nilai 20.743. Nilai koefisien X menggambarkan bahwa arah hubungan antara variabel X dan variabel Y adalah positif, Koefisien regresi variabel X (Vipassana bhavana) adalah 0.781, artinya setiap penambahan satu satuan skor Vipassana bhavana akan meningkatkan skor Kecerdasan emosional sebesar 0.781.

Uji Hipotesis

Peneliti dalam upaya untuk membuktikan bahwa Adanya Pengaruh Vipassana Bhavana Terhadap Kecerdasan Emosional Komunitas Vipassana bimbingan YM. Jinadhammo Mahathera di Maha Cetya Prajna Buddhis Center Medan tahun 2022/2023 (Ha), kemudian menguji uji hipotesis skripsi ini menggunakan aplikasi SPSS 25. Berikut adalah rincian output pengujian homogenitas variabel X dan variabel Y:

Tabel 6. Uji Hipotesis Variabel X dan Variabel Y

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	694.688 ^a	648	.099
Likelihood Ratio	226.097	648	1.000
Linear-by-Linear Association	31.565	1	.000
N of Valid Cases	45		

a. 700 cells (100,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is,02.

Berdasarkan output pengujian tersebut, nilai probabilitas signifikasinya adalah sebesar 0,000 yang lebih kecil daripada 0,05. Menurut dasar pengambilan keputusan uji hipotesis, hal ini mengidentifikasi bahwa H_a diterima dan terdapat hubungan yang signifikan antara variabel Pengaruh Vipassana Bhavana (X) dengan variabel Kecerdasan Emosional (Y) Komunitas Vipassana bimbingan YM. Jinadhammo Mahathera di Maha Cetya Prajna Buddhis Center Medan tahun 2022/2023, sekaligus menunjukkan bahwa hipotesis peneliti dalam penelitian ini memiliki hubungan yang signifikan di antara kedua Variabel dan diterima.

Pembahasan

Mengamati jasmani (rupa) dan batin (nāma), hanya dua unsur yang ada pada manusia, mengembangkan vipassana bhavana dengan memahami kedua unsur ini sebagaimana adanya. Bagaimana prosesnya? Seseorang pasti akan keluar dari "wilayah kekuasaan" kilesa (kotoran batin). Apa yang terjadi dengan pikiran yang otomatis bergerak? Pikiran yang mengembara tidak datang dengan sendirinya. Pikiran mengembara ini disebabkan oleh keinginan alami seseorang; antusiasme yang terkait dengan objek-obyek yang menarik, makanan, atau apa pun. Dia muncul karena orang-orang yang menginginkan pikiran bebas ini. Jika seseorang ingin pergi ke suatu tempat, pikiran tertarik ingin tertuju pada hal-hal yang menarik. Setiap keinginan berasal dari dalam diri seseorang. Itu sebabnya gambaran perjalanan akan muncul setelah terhubung dengan pikiran-pikiran ini. Pikiran mengembara tidak akan muncul lagi begitu pikiran tidak ingin berinteraksi dengan objek-obyek itu. (Dipankara, 2014:17).

Dalam Sutta Satipatthana, keempat satipatthana, yaitu kontemplasi tubuh, sensasi, citta, dan dhamma, dibahas secara mendalam. Lingkup satipatthana pertama adalah kontemplasi tubuh, yang dimulai dengan sati tentang napas keluar dan masuk, sati tentang postur dan aktivitas tubuh, hingga kontemplasi mayat yang membusuk. Dua lingkup satipatthana berikutnya adalah kontemplasi sensasi dan citta. Lima jenis dhamma yang dapat dikontemplasikan disebutkan dalam Satipatthana keempat: rintangan mental, perkumpulan (khandha), lingkup indrawi (ayatana), faktor-faktor penggugahan (bojjhanga), dan Empat Kenyataan Ariya. Pernyataan jalan langsung disebutkan oleh alur sutta setelah itu. Masing-masing kontemplasi dalam sutta memiliki formula khusus. Setiap kontemplasi satipatthana diakhiri dengan "pengulangan" yang berulang kali elemen tekanan penting dari praktik tersebut. Menurut bagian "pengulangan", kontemplasi satipatthana mencakup pengalaman internal dan eksternal serta berhubungan dengan pengalaman muncul dan berlalunya. Bagian "pengulangan" juga menyatakan bahwa yang dikembangkan adalah sati yang semata mata tahu dan sati yang terus menerus. Menurut bagian "pengulangan", kontemplasi satipatthana yang tepat bebas dari keterikatan atau cengkeraman apa pun. (Analayo, 2012:25)

Menurut ajaran Dhamma Sang Buddha, yang paling penting adalah kesadaran yang berkembang, yang akan menguatkan intelek dan memungkinkan untuk menggunakan emosi untuk mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan hidup yang diinginkan. (Thitaketuko, 2012:9). Semua yang benar-benar menjadi pedang keahlian. Menurut Jalan Mulia Beruas Delapan, pedang keahlian adalah kekuatan yang

menggabungkan pengertian yang benar dan lainnya. Kebijakan (Panna) berbeda dengan kepintaran. Dengan kebijakan, seseorang memiliki kemampuan untuk memilih mana yang benar, baik, dan bermanfaat, dan mana yang salah, buruk, dan tidak bermanfaat (Thitaketuko, 2012:150). Kebahagiaan Nibbana dalam hidup saat ini yaitu berkesadaran penuh secara aktif, menggunakan sadar penuh untuk mengisi celah dalam setiap pemikiran, setiap ucapan, setiap gerakan dan setiap tindakan perbuatan. Sadar penuh merupakan suatu sumber energi yang bisa muncul saat anda mengundang tubuh dan batin bersamaan ke tempat yang sama sehingga bertenaga dan hidup, seolah-olah ada sesuatu yang mekar dalam diri, ibarat kebahagiaan Nibbana dalam hidup saat ini (Vajiramedhi, 2022:145).

Hasil wawancara peneliti pada tanggal 26 September 2022 dengan beberapa nara sumber yang berlatih vipassana bhavana di Maha Cetya Prajna Buddhis Center medan, diperoleh informasi dalam komunitas vipassana bhavana ada sebagian umat yang telah ikut berlatih vipassana bhavana dalam kurun waktu yang lama, telah melihat keuntungan dalam dirinya dengan kata lain telah merasakan manfaat positif dalam dirinya, awalnya mereka memiliki emosi negatif dalam kehidupannya, seperti kebencian, mudah emosi, kecurigaan, permusuhan, tidak mau mengalah; namun setelah mengikuti atau berlatih vipassana bhavana, diindikasikan emosi mereka beralih emosinya ke tahap diliputi emosi positif, terutama perubahan kecerdasan emosionalnya. Para praktisi lebih sabar, lebih tahan menghadapi kesulitan, lebih bersedia untuk mengalah atau berkorban, lebih mudah bergaul dan berbaur secara terbuka dengan orang lain dan lingkungannya, mampu mengelola dan mengendalikan perasaan emosional mereka sendiri, dan mampu mengarahkan pikiran mereka secara bijaksana saat membuat keputusan tentang masalah kehidupan mereka. Namun sejauh ini masih ada juga beberapa praktisi yang belum berlatih secara konsisten dan rutin sehingga belum mampu mengendalikan diri dari emosi yang timbul atau masih mudah terpancing emosi dan amarah saat dihadapkan pada suasana yang tidak menyenangkan. Pada dasarnya, konsep perhatian murni sangat sederhana. Latihan dan penerapan adalah kuncinya. Perhatian murni berarti memperhatikan apa yang ada tanpa mengevaluasi apa pun. Fokus murni meningkatkan kesadaran, kejernihan, dan penerimaan kenyataan saat ini. Ini memberi tahu praktisi bahwa kehidupan hanya berlangsung sewaktu-waktu. Jika mereka tidak menyadari momen-momen ini, mereka tidak hanya akan kehilangan sesuatu yang sangat penting dalam hidup mereka, tetapi mereka juga akan kehilangan kesempatan untuk tumbuh dan berkembang.

Dalam konteks penelitian ini, pengamatan dan pemahaman mendalam mengenai aspek jasmani (rupa) dan batin (nāma) merupakan elemen kunci dalam pengembangan Vipassana Bhavana. Proses ini mengarah pada pemahaman yang lebih mendalam tentang berbagai unsur yang membentuk manusia dan cara hubungannya dengan dunia luar. Pemahaman ini berdampak pada pengendalian diri dari pengaruh negatif emosi dan keinginan yang muncul. Meditasi Vipassana Bhavana membantu individu untuk keluar dari "wilayah kekuasaan" kileasa atau gangguan emosional, yang pada gilirannya berdampak pada cara pikiran dan emosi mereka berinteraksi dengan objek-obyek yang menarik. Dengan meningkatnya kesadaran diri dan pemahaman, individu dapat mengelola emosi mereka dengan

lebih baik dan mengarahkannya ke arah yang lebih positif dan bijak. Hal ini memiliki implikasi penting dalam konteks keadilan sosial di masyarakat Indonesia, karena individu yang mampu mengendalikan emosi negatifnya cenderung lebih mampu untuk berinteraksi secara positif dengan orang lain, meredakan konflik, dan berpartisipasi aktif dalam upaya menciptakan masyarakat yang lebih adil dan harmonis. Dengan demikian, meditasi Vipassana Bhavana dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam mempromosikan keadilan sosial dalam konteks yang lebih luas.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan menggunakan SPSS 25.0, dapat disimpulkan bahwa hasil uji analisis data diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0.847 yang berarti Pengaruh Vipassana Bhavana memiliki tingkat pengaruh yang signifikan, positif dan kuat terhadap Kecerdasan Emosional Komunitas Vipassana. Serta koefisien determinasi (R^2) R Square sebesar 0.717. Hal ini menunjukkan bahwa persentase sumbangan variabel bebas Vipassana Bhavana (X) terhadap variabel terikat Kecerdasan Emosional (Y) Komunitas Vipassana Bhavana Bimbingan YM. Jinadhammo Mahathera di Maha Cetya Prajna Buddhis Center adalah sebesar 71.7% dan sisanya sebesar 28.3% dipengaruhi faktor lain (tidak dijelaskan dalam model). Secara parsial, variabel Vipassana Bhavana berpengaruh nyata terhadap Kecerdasan Emosional, dengan koefisien regresi yang menunjukkan bahwa peningkatan skor Vipassana Bhavana akan meningkatkan skor Kecerdasan Emosional Komunitas Vipassana.

Implikasi dari hasil penelitian ini adalah bahwa hipotesis yang diajukan diterima. Vipassana Bhavana mempunyai pengaruh yang kuat, positif dan signifikan terhadap Kecerdasan Emosional Komunitas Vipassana Bhavana Bimbingan YM. Jinadhammo Mahathera di Maha Cetya Prajna Buddhis Center Medan Tahun 2022/2023. Hal ini menunjukkan bahwa upaya untuk meningkatkan Kecerdasan Emosional Komunitas Vipassana Bhavana di Maha Cetya Prajna Buddhis Center Medan dapat dilakukan melalui upaya meningkatkan Pelatihan Vipassana Bhavana. Karena upaya peningkatan pelatihan Vipassana Bhavana pada gilirannya akan meningkatkan Kecerdasan Emosional Komunitas Vipassana Bhavana, yaitu melalui upaya menjaga: Sati (Kesadaran Perhatian Penuh); Sampajanna (Kesadaran Murni; Dhamma Vicaya (Penyelidikan Mendalam); dan Appamada (Kewaspadaan) kepada Komunitas Vipassana Bhavana, sehingga jika pelatihan Vipassana Bhavana meningkat maka Kecerdasan Emosional Komunitas Vipassana Bhavana di Maha Cetya Prajna Buddhis Center Medan juga meningkat.

Dengan memfokuskan upaya pada peningkatan kualitas pelatihan Vipassana Bhavana, komunitas ini dapat memastikan bahwa anggotanya terus mengembangkan aspek-aspek kunci kecerdasan emosional seperti Sati (Kesadaran Perhatian Penuh), Sampajanna (Kesadaran Murni), Dhamma Vicaya (Penyelidikan Mendalam), dan Appamada (Kewaspadaan). Dalam jangka panjang, peningkatan Kecerdasan Emosional ini tidak hanya akan memberikan manfaat individu, tetapi juga akan memengaruhi dinamika sosial dan keadilan dalam masyarakat Indonesia secara lebih

luas. Dengan individu yang lebih sadar, berempati, dan mampu mengelola emosi dengan baik, harapan untuk masyarakat yang lebih inklusif, adil, dan harmonis di Indonesia menjadi lebih mungkin terwujud. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memberikan dasar yang kuat untuk mendukung investasi dalam pengembangan Pelatihan Vipassana Bhavana sebagai sarana untuk mempromosikan keadilan sosial di Indonesia

REFERENSI

- Analayo, B. (2012). *Satipatthana Jalan Langsung Ke Tujuan*. Terjemahan Tim Potowa Center. Jakarta: Karaniya.
- Ardiansyah, A., & Alamsyah, M. (2021). Mengembangkan Kecerdasan Multiple Intellegence Anak Usia Dini. *Musawa: Journal for Gender Studies*, 13(1), 106-133.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Baskara.
- Bramantyo, H. (2015). Meditasi Buddhis: Sarana untuk Mencapai Kedamaian dan Pencerahan Batin. *Jurnal Orientasi Baru*, 24(1), hlm-hlm.
- Chah, A. (2021). *Living Dhamma*. Corporate Body of the Buddha Educational Foundation. Kota: Penerbit
- Dhammananda, S., Kurniati, I., & Vijjananda, H. (2017). *Keyakinan Umat Buddha*. Jakarta: Ehipassiko Foundation.
- Dhammavuddho, V. (2009). *Segenggam Daun Bodhi*. Medan: Patria
- Dharmasurya Bhumi, V. (2021). *Melihat Pohon Bodhi*. Trawas: Girimangala
- Dipankara, S. (2015). *Kebahagiaan Dari Sebuah Pikiran Indah*. Subang: Brahmavihari
- Effendy, Elmeida. (14 Februari, 2022). *Mindfulness: Konsep, Manfaat Dan Aplikasinya*. *Harian Analisa*, hlm.13. 14 Februari.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan SPSS*. Semarang: Badan Penerbit UNDIP, 40
- Goleman, Daniel. (2007). *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Gramedia
- Gunaratana, Ven. (1990). *Meditasi Dalam Kehidupan Sehari-Hari*. Terjemahan oleh Lanny Anggawati dan Wena Cintiawati. Klaten: Wisma Sambodhi
- Hm, E. M. (2016). Mengelola kecerdasan Kecerdasan emosiEmosi. *Tadrib*, 2(2), 198-213.
- Horner, I. B. (1989). *The collection Collection of the Middle Length Sayings: Majjhima-Nikāya*. Kota: Motilal Banarsidass Publ.
- Ismoyo, T., Lisniasari, L., & Boniran, B. (2021). Peran Ilmu Pengetahuan Agama /Buddha Dalam Konstruksi Etika Sosial Dan Spirtual Masyarakat. *Jurnal Pendidikan Buddha dan Isu Sosial Kontemporer (JPBISK)*, 3(2), 84-92.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (2023) (<https://kbbi.kemdikbud.go.id/>) 20 April 2023.
- Limurty, C., Lamirin, L., Nuriani, N., & Winata, S. H. (2021). Efektivitas Pembelajaran Berbasis Online Dengan Google Classroom Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas V Mata Pelajaran Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti di SD WR Supratman 1 Medan Tahun Ajaran 2020/2021. *Jurnal Ilmu Agama dan Pendidikan Agama Buddha*, 3(2), 1-16.

- Mahasi, S. (2010). *The Satipatthana Vipassana Meditation*: Trawas: Girimanggala
- Mediaindonesia. (2021). *Upaya Mencegah Kenakalan Remaja di Jakarta* (<https://epaper.mediaindonesia.com/detail/upaya-mencegah-kenakalan-remaja-di-jakarta>). 20 Maret 2023
- Mehm, Mon Tin. (2015). *Meditation The Buddha's Way*. Terjemahan oleh Anthony Lauwrence. Jakarta: Persamuan Abdi Dhamma Indonesia
- Metrotvnews. (2022). *Jumlah Kasus KDRT di Indonesia*. (<https://www.metrotvnews.com/play/b2lCrdXL-kemenpppa-rilis-data-jumlah-kasus-kdrt-di-indonesia-hingga-oktober-2022>). 17 Februari 2023.
- Nikāya, S. (1955). *Book of the Kindred Sayings, The*. Trans. CA. Kota: Penerbit
- Norman, K. R. (2000). *Dhammapada (The Word of the Doctrine)*. Great Britain: Oxfor Text Society
- Psikologi UMA. (2022) *Teori Kecerdasan Triarki Sternberg*. (<https://birokonsultasi.psikologi.uma.ac.id/2022/08/23/teori-kecerdasan-triarki-sternberg>). 17 Februari 2023.
- Ratnasari, S. L., Sari, W. N., Siregar, Y., Susanti, E. N., & Sutjahjo, G. (2022). Pengaruh Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional, Dan dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Tingkat Pemahaman Akuntansi Pada pada Mahasiswa di Kota Batam. In *Proceeding of National Conference on Accounting & Finance*. (pp. 440-448).
- Romaidi, B. (2019). *Meditasi Buddha Theravada Dalam Perspektif Mahasi Sayadaw*. (Bachelor's thesis) Program Studi Agama-AgamaApa. Fakultas Ushuluddin dan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayat.
- Setyadi, D., Kustiani, K., & Sukodoyo, S. (2020). *Vipassanā Meditation Meaning For Student Syailendra Buddhist College*. *Jurnal Pencerahan*, 13(1), 52-61.
- Siu, O. C., & William, W. (2020). Pengaruh Meditasi Chan Terhadap Kecerdasan Emosional Komunitas Chan Vihara Dharma Wijaya Medan. *Jurnal Pendidikan Buddha dan Isu Sosial Kontemporer (JPBISK)*, 2(1), 47-55.
- Soetjipto, H. P., & Atamimi, N. (2008). Kecerdasan emosi ditinjau dari keikutsertaan dalam program meditasi. *Jurnal Psikologi*, 35(2), 101-115.
- Sugiyono. (2019). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2020). *Cara Mudah Menyusun: Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2021), *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Sumedho, A. (2002). *Empat Kebenaran Mulia*. Jogjakarta: In Sight.
- Sumedho, A. (2014). *Kewaspadaan Jalan yang Menuju Ke Tanpa Kematian*. P.Baru: Cempaka Mas Solution
- Suryahim, I. (2021). *Meditasi dan Kecerdasan Emosional Pemeluk Agama: Studi Kasus Komunitas Meditasi Lanterha di Bandung*. (Doctoral dissertationDissertation, Nama Fakultas?. Universitas Islam Negeriin Sunan Gunung Djati Bandung).

- Susila, S. (2017). Mengungkap Misteri Batin dan Jasmani melalui Abhidhamma. Jakarta: Dhammavihari Buddhist Studies
- Tawya, Pa Auk, S. Mehm Tin Mon.(2009). Menembus Kedalam Meditasi Samatha Dan Meditasi Vipassana. Terjemahan oleh Jenny Wiliani. Jakarta: Persamuan Abdi Dhamma Indonesia
- Thitaketuko, V. (2012). Meditasi Vipassana (Kumpulan Ceramah Dhamma). Jakarta: Sangha Theravada Indonesia
- Tim Indonesia Vidya Carita. (2012). Warisan Eyang Biografi Bhikkhu Jinadhammo Mahathera. Medan: Indonesia Vidya Carita
- Tim Penulis. (1999). Perjalanan Sosok Pengabdian Buddha Dhamma di Bumi Andalas. Medan: Redaksi Majalah Sinar Borobudur.
- Ulfah, S. M., Octaviana, D. N., & Aqila, M. (2019). Esensi Meditasi Terhadap Spritualitas Umat Buddha. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, 14(2), 269-282.
- Vajiramedhi, V.(2022). Nibbana Dalam Kehidupan Sehari-Hari. Jakarta: Karaniya.
- Wibowo, S. (2021). Membangun Kecerdasan Emosional Melalui Zikir Dalam Perspektif Al-Qur'an (Doctoral dissertation, Institut PTIQ Jakarta).
- Wijaya, A. T., & Widodo, U. (2019). Potret Pelaksanaan Meditasi dan Dampaknya pada Perubahan Perilaku Masyarakat Vihara Karang Djati Kabupaten Sleman. *Jurnal Agama Buddha dan Ilmu Pengetahuan*, 5(1), 119-134.
- Wijaya-Mukti, K. (2020). Wacana Buddha-Dharma. Jakarta: Yayasan Karaniya
- Woodward, F. L. (1955). *The Book Of of The Gradual Sayings (Anguttara-Nikāya) oOr More-Numbered Suttas*. Kota: Penerbit
- Wulandari, W. (2019). Meditasi Samatha Bhavana Dan Ketenangan Jiwa (Studi Kasus Vihara Stiab Jinarakkita Bandar Lampung). (Disertasi Doktoral, Fakultas Ushuluddin dan Universitas Islam Negeri UIN Raden Intan, Lampung).
- Yana, S. C. (2021). Pengaruh Kecerdasan Emosional Dan Rasa Percaya Diri Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Agama Buddha Siswa Kelas X Sma Bodhicitta Medan. *Jurnal Pendidikan Buddha dan Isu Sosial Kontemporer (JPBISK)*, 3(1), 22-30.
- Zani, M. A. R. (2019) Pengaruh Samatha Bavana Terhadap Kesehatan Mental (Studi Kasus: Vihara Pusdiklat Buddhis Sikkhadama Santibhumi). Skripsi ini diajukan sebagai syarat melaksanakan kewajiban studi Strata Prodi Studi Agama-Agama (Bachelor's thesis). Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung